



反复高烧、喉咙痛,抗生素治疗无效 警惕这个病毒!

■陈西瓜、木玉

“一烧起来就39℃、40℃,还说自己喉咙痛”“总是反反复复高热,已经四五天了”……最近,李女士(化名)一家被7岁儿子跳跳搞得很是疲惫。“以前也有发热和扁桃体化脓,吃点退烧药和抗生素就好了,这次却有些反常,两类药都吃了,还是不见好。”李女士表示。

为了搞清楚儿子反复发热的病因,李女士带孩子来到浙江大学医学院附属儿童医院。感染科副主任医师米芋枚发现,跳跳的咽部红肿,双侧扁桃体肿大,上面还有少许白色分泌物。血常规检查提示,白细胞、C反应蛋白和炎症指标都很高。

真的是化脓性扁桃体炎吗?凭借丰富的临床经验,米芋枚判断跳跳的情况并非如此:化脓性扁桃体炎,分泌物比较稠厚。孩子扁桃体上只

有少许白色分泌物,病毒感染的可能性更大。

考虑到两种情况在早期比较难鉴别,米芋枚开单进一步完善检查。果如她所预料,经过病原学检查后,跳跳被确诊为腺病毒感染,并引起了咽峡炎,导致他出现反复高热、扁桃体肿大的症状。确定病原后,跳跳在浙大儿院门诊接受了三天的对症治疗,症状好转。

“腺病毒感染与细菌感染不同,这也是孩子吃了抗生素药物依然没有明显效果的原因所在。”米医生解释道。

夏天是感染小高峰

米芋枚表示,腺病毒是一种无包膜的双链DNA病毒,也是儿童急性呼吸道传染病最常见的元凶之一,全年都可能发生,但几乎每年夏季,都会遇上腺病毒感染的小高峰,今年也不例外,在最近的一天门诊中,就接诊了约十名腺病

毒感染的患儿。

“夏天到了,孩子喜欢去游泳,很多家长觉得孩子游泳后得了腺病毒,就认为游泳池是腺病毒高发的场所,但其实除了游泳池,任何人群密集、空间密闭,或是有集体生活的地方都有可能发生腺病毒感染。”米芋枚说。孩子感染腺病毒后可能会持续5~7天的高热。除了退烧药外,有些家长也会让孩子吃抗生素。但病毒感染和细菌感染不同,抗生素对病毒感染并无效果。所以,如果孩子感染的是腺病毒,吃抗生素是无效的。

反反复发高烧、喉咙痛要注意

腺病毒的临床表现为:突然出现发热,多为反复高热,可伴有畏寒寒战、咽痛、轻微咳嗽,少部分出现眼结膜充血,眼部分泌物增多。

重症者可出现精神差,尤其是热退间期精神差,咳嗽剧烈,气喘,气急,抽搐,面色发

灰,频繁呕吐,腹胀腹泻等症状。

腺病毒感染有自限性

如果孩子是短期发热,精神还不错,可以适当给他们服用退烧药,多喝水、多休息,积极护理,对症退热。如果孩子以往有抽筋病史,要及时服用退烧药,必要的时候服用防止抽筋的药物。“孩子发热期间,家长要随时关注病情变化,如果三天还没退烧就要及时去医院做必要的检查,想明确是

否腺病毒感染,可以做呼吸道分泌物腺病毒抗原检测。如果高热长达五天以上,则需要进一步拍片检查,避免病情加重进展转为肺炎。对于大多数免疫功能正常的孩子来说,腺病毒感染具有自限性,轻症一般可以自愈。”米芋枚说。

米芋枚表示,腺病毒的平均发热时间为7天左右,在明确是腺病毒感染的前提下,如果孩子体温比较高,但有下降趋势且精神不错的話,家长则不用太担心。

健康小贴士:

腺病毒有特效药吗?对于腺病毒感染,无特效药物,治疗多为对症治疗。

抗生素对腺病毒是否有效?无效。

成人也会感染腺病毒吗?会。

日常生活中如何预防?注意饮食卫生及个人卫生,勤洗手;咳嗽或打喷嚏时需要遮住口鼻;饮食清淡、睡眠充足、多喝水、注意锻炼身体;

如果怀疑身边有人感染腺病毒,一定要做好隔离工作。

贴心更暖心

把脉、问诊、推拿……近日,杭州市余杭区余杭街道毓溪社区邻里中心开展了中医义诊活动,为广大居民提供常见疾病咨询、问诊和健康指导,暖心的健康服务颇受居民欢迎。

记者邹伟锋 摄



夏断食 真能一瘦到底?

带来胃肠功能紊乱等后果,影响健康。

“医生,我最近经常感觉头晕,身体乏力,月经量少,这种症状已经持续好几个月了,怎么办?”近日,沈淑华接诊了一位45岁患者王女士,她身高1米6,体重120斤,却对自己身材要求严苛。王女士以为只要对自己足够狠,不进食就可以瘦下来,但没想到刚开始几周体重下降了一些,后面稍吃一点东西马上就反弹回去了,还惹了一身毛病。

沈淑华表示,“夏断食”并不是一个广泛认可或特定的术语。“夏断食”可能在短期内导致体重明显下降,

这是因为断食直接减少了热量摄入,迫使身体消耗储备的能量,包括糖原和脂肪,从而减轻体重。然而,这种方法存在几个潜在风险。

“节食容易反弹,因为快速减去的体重很大程度上是水分和肌肉,而不是纯粹的脂肪。一旦恢复正常饮食,体重很可能会迅速反弹,甚至超过原来的体重。”沈淑华说,节食还会影响身体健康。长期或频繁断食可能导致营养不良、代谢紊乱、内分泌失调等问题,如月经失调、痤疮、消化道症状(打嗝、反酸、腹胀、排便异常等)疾病。而且,断食期间可能

出现头晕、乏力、心慌等低血糖症状,影响日常生活和工作。

“相比之下,间歇性禁食是一种有明确模式和多种实践方法的饮食策略。”沈淑华告诉记者,间歇性禁食的核心在于规定进食和禁食的时间段,以此来调节饮食模式,促进体重管理、代谢健康和其他潜在健康益处。常见的间歇性禁食方法包括每日限时进食。如16+8方法、5:2饮食法(一周内5天正常饮食,2天大幅减少热量摄入)和隔日禁食等。然而,这三种模式并非适合所有人,特别是孕妇、糖尿病患者、有消化不良症状及体质虚弱者应避免尝试。

那么应该如何科学健康减肥?沈淑华介绍,真正的减肥应该是改变生活习惯,包括均衡饮食、规律运动、充足睡眠、体质调理等,这样才能持续有效地控制体重并改善身体健康。“我们中医基于辨证施治的原则,根据个人不同的体质和肥胖原因,采取相应的治疗方法,除了内服药物,还有针灸、拔罐、刮痧、推拿、穴位埋线等外治方法来调节身体机能,从而达到减肥的目的。”当然,进行减肥前,应咨询专业医师,根据个人具体情况制定个性化治疗方案,确保安全有效。

祛湿养心不如这样吃

近日,全国多地出现持续高温和强对流天气。中医专家提示,炎热潮湿的天气容易诱发中暑、胃肠道疾病等,人们应顺应自然变化,在饮食、起居等方面作出调整以防暑祛湿,减少疾病发生。

中国中医科学院西苑医院感染疾病科副主任高

金柱介绍,高温多雨的季节里,人体受到暑邪侵犯容易中暑,可能出现高热、面赤、目红、口渴、心烦、气短乏力、四肢困倦、胸闷呕吐、大便溏泄等症状,重者甚至会突然昏倒、不省人事。平素体质以湿热和痰湿为主的人此时更易感受暑湿之邪,从而影响脾胃运化功能,引

起相应症状。

“炎夏饮食宜清淡易消化,可以食用一些味酸或者味苦的食物,避免进食辛辣刺激、油腻及生冷食物损伤脾胃。”高金柱说,夏季出汗较多易耗伤人体津液,酸味能敛汗养阴,故适当吃西红柿、山楂、乌梅、葡萄、杨梅等酸甘食物,可避免耗气伤

阴,又能生津解渴、开胃消食;而苦味食物可清热降火祛暑、消除疲劳,如苦瓜、苦菜、莲子等;还可配合食用健脾祛湿、消食解暑的食物,如冬瓜、薏米、扁豆、绿豆及山药等。

专家提示,炎夏夏日,房间应保持通风,高温下活动时间不宜过长;日常宜及

时补充水分,运动出汗后避免立即饮用冷饮;运动以微出汗为宜,避免过多出汗耗伤心阴、心血;保证充足睡眠,尽量在21时至23时之间就寝。此外,调整心态、把控情绪,配合百合、曲泽、内关、劳宫及涌泉等穴位按摩,可起到养心之功效。

据新华社

职面我心

产后重返职场 五招教你重拾自信

■主持人沈佳慧

读者来信

“我真的太难了!”刚休完产假第一天上班,经理就安排了一项重大的工作,我一直担心自己做不好,结果就是越担心越焦虑,最终工作完成得有些粗糙,虽然经理没说什么,但我内心却很忐忑不安,甚至自己都开始怀疑是不是生完孩子就不能够担当重任?我该怎么办?该如何重拾自信?(浙江杭州,35岁新妈陈琳)

浙江省立同德医院精神卫生四科副主任医师姜波:

其实,重返职场的妈妈们并非不能够担当重任,也并非不能够再次重拾信心,她们只是需要时间来适应重返职场的工作节奏,我这里提供一些小心方法,帮助职场妈妈们重新出发。

休假不休心,注意公司动态变化。孕妈妈真正休假在家时,她们可能完全与公司隔离。当产后休假归来,这群妈妈们会感到工作陌生,自然就不知所措和紧张。想要避免这种情况的发生,职场妈妈们可在休假时也多跟同事联系沟通,了解公司的一些变化,比如人员动态、公司发展方向、考核等等,这些可缓解重返职场时的工作压力和紧张。

平衡职场与家庭,调整心态。重返职场的妈妈因为工作与生活发生了巨大变化,可能会引起心态不稳。可在第一天上班时带点小礼物与同事分享,拉近与同事的距离。同时,在上班前做好充分的心理准备,工作时就专注于工作,陪伴孩子的时候就专心陪伴,专心做一件事,有助于更好地调整心态,缓解焦虑。

找到个人优势,提升信心。一方面尽快通过运动和产后康复等方法告别身材臃肿;另一方面正确认识自己,了解自己的优缺点。职场妈妈可根据自己的擅长和优势,结合公司的发展及未来方向进行相关调整,将这种擅长和优势在公司的需求中进行拓宽,发挥到极致。在这个过程中,职场妈妈很容易获得良好的成就感,自信心瞬间提高。

长期学习,设置合理的目标规划。一开始不要把要求定得太高,循序渐进,给自己一个适应过程。其实职场妈妈是一个特别热爱学习的群体,一起育儿儿、学写作、学整理、学美妆、学理财……通过学习提升自己的能力,别放过任何接触新内容的机会,积极地对外拓展。随着时间的沉淀,职场妈妈会为自己的努力更加自信十足。

学会倾诉和分享。多向朋友、家人、信任的人倾诉自己的想法,多和其他宝妈分享育儿和工作体验,工作中遇到的问题可多向同事或领导求助,不仅可以释放压力,还能够很好地避免产后抑郁。

职场妈妈本就不易,但只要我们有自信,不放弃,合理利用自己的时间并且合理设定目标,职场妈妈们也能在自己的领域里闪闪发光!

健康提醒

睫毛弯弯很美丽 小心眼睛伤不起 嫁接睫毛需谨慎

记者寿慧桢报道 弯弯的睫毛、扑闪的大眼睛,是许多爱美女生的理想状态。因此,有人爱上了去“种”睫毛、文眼线,但美丽的背后也埋下了隐患。近日,22岁的女大学生小张来到浙江省眼科医院咨询屈光手术(近视眼矫正手术)。“你的眼部有蠕型螨感染,暂时不能做屈光手术。”浙江省眼科医院角膜病专科副主任戴琦的回答令小张很是错愕。“平时很注重皮肤管理,早晚都用卸妆、洁面产品进行面部清洁。”如果没有这次术前检查,精致的小张可能都不知道自己的眼睛已经被感染。

戴琦解释,现在很多年轻女孩都和小张一样,有经常嫁接假睫毛的习惯。“每年我们科室接诊因嫁接睫毛引起眼部不适的患者多达上百例,以年轻女性居多,她们中的大部分都会出现眼睛发红、发痒、干涩、有异物感等症状。”

小李和同事约好今年“五一”小长假去外地游玩,出发前在小区一家个体美容店购买了睫毛嫁接项目。据小李回忆,自己在睫毛嫁接过程中感觉有东西划到了眼睛上,很疼且有明显的异物感。在她的强烈要求下,工作人员帮她卸掉了假睫毛,但痛感和异物感却越来越明显,无奈之下小李赶到了浙江省眼科医院。“医生,你快帮我看看,我眼睛好痛。”

戴琦在帮小李做完检查后,发现她的角膜上有划痕,了解后才知道罪魁祸首就是两个多小时前的假睫毛嫁接。

戴琦建议,大家在爱美的同时也要兼顾眼部健康。戴琦解释道:嫁接睫毛用到的胶水,正好是眼板腺开口的附近,涂上之后会造成眼板腺开口的阻塞,引起眼睑皮肤的红肿,引发眼缘的炎症、干眼症,甚至细菌性感染。嫁接睫毛的工作人员技术水平参差不齐,如操作不当,不但会戳伤眼球、角膜,还会损伤真睫毛,形成倒睫、秃睫。加之嫁接过程中使用的工具或操作者的手不卫生,也有可能造成细菌、真菌或螨虫的感染,导致睑缘炎、角膜炎、结膜炎等。

如因嫁接完睫毛后,眼部出现明显疼痛,还时不时流眼泪,戴琦给出了相关急救建议,可以选用一些含有抗生素的眼药水、人工泪(液)先冲洗一下,如果能够缓解是最好的,没有好转的,不建议用手揉搓,应该马上去医院进行治疗。

戴琦提醒:如果确实有嫁接睫毛的需求,应当选择正规的医疗机构,假睫毛及辅料也要选择正规材料。过敏体质、易感染人群等不建议种植睫毛,反复嫁接假睫毛的人群,应当定期到医院进行眼部检查以及睑缘清洁。